

60%女性朋友都遇到过这个健康问题！

2023-05-26原文





您是否有过这些困扰？

尿频、尿急、尿痛……

据了解，大约有60%的女性

一生中至少会得一次尿路感染

尿路感染是泌尿系统常见的感染性疾病，是由于各种病原微生物感染所引起的尿路急、慢性炎症。尿路感染包括肾盂肾炎、膀胱炎和尿道炎。

为什么女性发病率更高？

尿路感染多见于育龄期女性、老年人、免疫力低下及尿路畸形者。女性与男性的尿路感染发病率之比为8:1，约60%的女性在一生中曾有过尿路感染。

这其实与女性泌尿系统解剖结构特点密切相关。



女性尿道短而直

尿道口离肛门近

使病原体容易沿尿道口上行至膀胱造成感染。

另外，女性有几个明显的尿路感染高峰期：
小于2岁时，尿道口易被不干净的尿布或纸尿裤污染；
月经期，妊娠期、产褥期及性生活后，绝经后，内分泌紊乱、机体免疫力低下和伴有老年妇科病时。
因此，处于以上几个时期的女性应特别注意避免尿路感染。



尿路感染的临床表现有哪些？



典型临床表现为：

膀胱刺激征，即尿频、尿急、尿痛
伴排尿不适，有烧灼感
部分病人可出现排尿困难
尿液常浑浊，可出现血尿。





尿道刺痛



尿频



尿急



不同病变类型症状会有区别：

若因尿路感染导致急性肾盂肾炎时会出现，寒战、高热，伴有头痛、全身酸痛、恶心、呕吐、腰痛、肾区不适（多为钝痛或酸痛

）等；部分病人可无明显的膀胱刺激症状，而以全身症状为主或表现为血尿伴低热和腰痛。而无症状尿路感染可能没有任何不适

。



当出现这些症状时，首先就要考虑是否出现了尿路感染。

如何治疗与预防尿路感染呢？

Part

01

尿路感染治疗的目的在于**缓解症状、清除潜在感染源、预防并发症**。尽早发现，及时治疗，学会识别尿路感染，积极对症处理。抗菌药物是最为可靠的治疗选择，但切勿自行滥用抗生素，请遵医嘱使用，**按时、按量、按疗程**服药，勿随意停药，并定期随访。

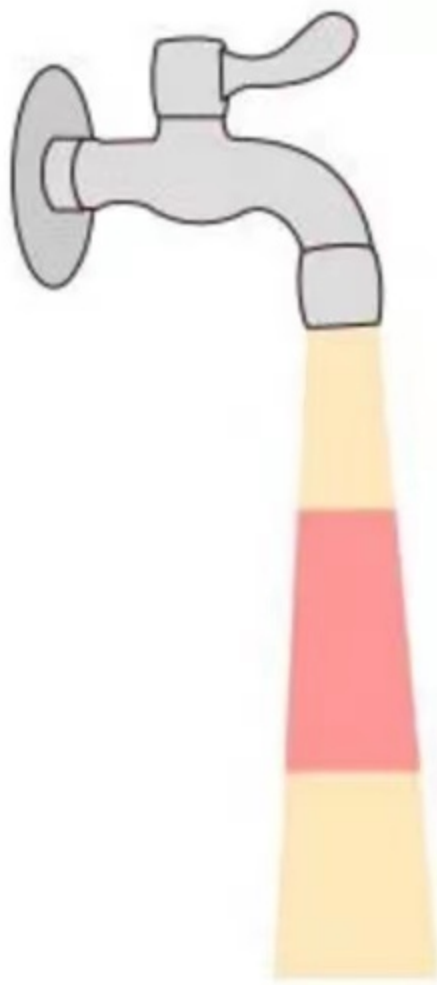
治疗时应根据细菌培养及药敏结果选择抗生素，症状较轻者可以先尝试家庭治疗，如症状改善，则不需要过多的治疗；症状较重者或者病情发生扩散者可以在进行额外的抗生素联合治疗。如果患者是在疾病发作期，应选用对致病菌敏感的抗生素，同时要注意**多喝水、多排尿**，多吃一些含维生素食物或者水果。

Part

02

正确留取尿常规标本

留取尿标本时应先清洁尿道口，并留取清洁中段尿，以减少外阴分泌物污染，影响结果准确性。



● 后段尿 ☐

● 中段尿 ☒

● 前段尿 ☐

Part

03

预防尿路感染要做到以下几点：

- 1) 保持规律生活，避免劳累，坚持体育锻炼，增加机体免疫力。
- 2) 饮食尽量清淡、少盐、少糖、少油。
- 3) 坚 持 多 喝 水 ， 勤 排 尿 ， 每 2-3小时排尿一次，以冲洗膀胱和尿道，减少细菌在尿路繁殖，这是最实用和有效的预防方法。
- 4) 注意阴部清洁，以减少尿道口的细菌群，女性患者在月经、妊娠和产褥期尤应注意。男性如包皮过长，应注意清洁，必要时手术治疗。尽量避免尿路感染器械的使用，必须应用时，应严格无菌操作。
- 5) 尿路感染期及尿路感染期以及治愈后一周内，避免性生活



每2-3小时排尿



注意私处清洁



适当运动

文章作者：



李 肾

从事临床
原发性肾小球
疾病、急慢性
健康宣教。在
营养师培训，

参考文献：

1. 尤黎明，吴瑛等.《内科护理学》[M]人民卫生出版社，2019年4月第6版：401-405.
2. 陆再英，钟南山等.《内科学第七版》[M]人民卫生出版社，2008:528-534.



精选留言

暂无...